

ACS - 3APGSKI14 - 14A

Date : 11/Feb/2014

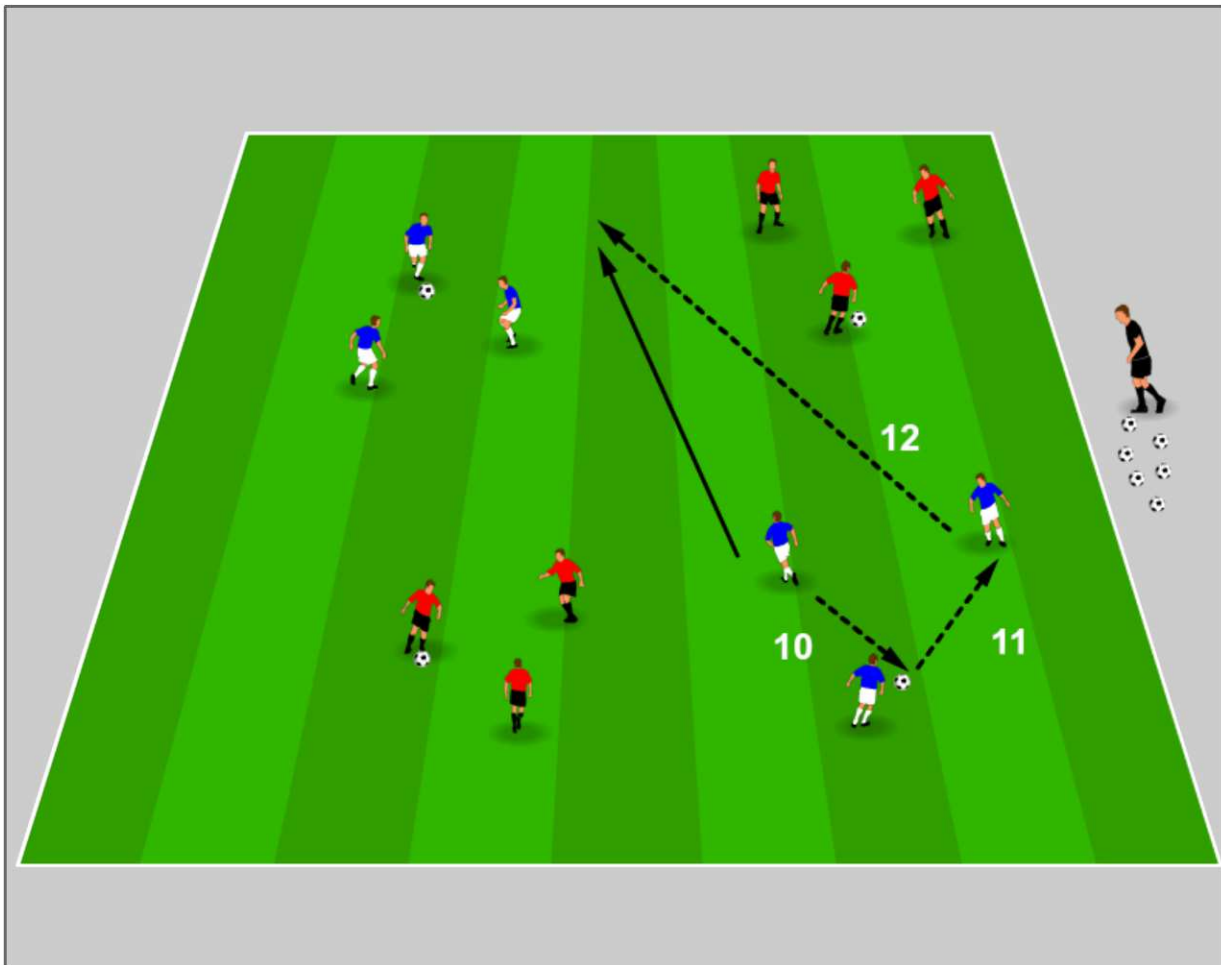
Duration : N/A

Session

Time : N/A

Age/Level :

Objective:

14. Organisation offensive - Échauffement**Description :**

- Circulation de balle avec mouvement les 4 premières minutes, libre
- Après ces 4 mins, en groupes de 3, séquence de 10 passes courtes (5m de distance)
- Le joueur qui fait la 10e passe fait immédiatement une course de 15-20m après sa passe
- La 11e passe est courte entre les deux joueurs restant
- La 12e passe est longue et les deux rejoignent le plus vite possible le joueur qui a fait la course pour enchaîner une autre séquence